Curso completo de

PANADERÍA artesanal

masa especial de manteca

una técnica rendidora y más que sabrosa

EViA EDICIONES

paso a paso TODOS LOS SECRETOS DE LA ELABORACIÓN

ARGENTINA $ 4.90
9 789871 101610 05002

PANES INTEGRALES
Preparación, amasado y horneado exitoso.

Staff | Panadería *artesanal*

Fasciculo 2 • 2005

Director Editorial | Hugo H. García
Director Comercial | Claudio G. Mieth
Consejo Editorial | Cecilia García Mieth - Hugo H. García

Editora | Cecilia García Mieth
Realización | Pablo Perret

Dirección de Producción | Gastón Guillén
Dirección de Arte | Cecilia García Mieth

Diagramación | Matilde Bossi
Redacción | Verónica Brollo
Corrección | Carola Ocampo
Asistencia | Vanina Quaglini
Fotografía | Ariel Gutraich
Producción Fotográfica | Graciela Boldarin

Administración | Daniela Mieth

Fotocromos | Dot Prepress S. A.
Rocamora 4129. Capital Federal.
Impresión | R. R. Donnelley Argentina S.A.
Ruta Panamericana Km. 36,7
(B1619IWA) Garín • Buenos Aires

Propietario EViA ediciones
Ediciones Visuales Alberdi S.A.
Juan B. Alberdi 2541 • Pta. Alta • B1636FQI
Tel.: 4797-6210 • Olivos • Buenos Aires • Argentina
www.eviaediciones.com | panaderia@eviaediciones.com

Panadería Artesanal es una marca registrada de
Ediciones Visuales Alberdi S.A.

Impresa en Argentina en 2005
Precio del ejemplar: Argentina $ 4.90

Prohibida la reproducción total o parcial del material incluido en esta publicación aún mencionando la fuente.
Queda hecho el depósito como marca la ley 11.723

ISBN N° 987-1101-61-9

Distribuidor en Capital | Vaccaro Hnos. Entre Ríos 919. 1er. Piso (1080) Capital Federal - Tel.: 4305-3854/3908

Distribuidor en Interior | D.I.S.A. Pte. Luis Sáenz Peña 1832/6 (1135) Capital Federal • Tel.: 4305-0114/3160

Bolivia | Agencia Moderna. Calle Gral. Acha E-0132 Cochabamba - Bolivia Tel.: 425-0074 amoderna@entelnet.bo
Costa Rica | Europrensa. Las Turas. Sobona norte Apdo. 324-1293. Pavas. San José - Costa Rica Tel.: 296-5907
Chile | Distribuidora Molino S.A.. Vicuña Rozas 5049 - Santiago - Chile Tel.: 786-3050 molino@molinoxxi.cl
Colombia | Distribuidoras Unidas Transversal 93 # 52-03 - Bogotá - Colombia Tel.: 413-9300 servcliente@dinumidis.com.co
Ecuador | Disandes Cdla. La Garzota Mz. 2 Calle 7ma. y Av. Agustín Freire Guayaquil - Ecuador Tel.: 224-7138 televisa@disandes.com.ec
EE.UU. | Spanish Periodical & Book Sales. 2105 NW 102 Ave. Miami. FL 33172 Tel.: 592-3919 info@spanishperiodical.com
México | Distribuidora Intermex. Lucio Blanco 435 Col. San Juan Tlihuaca - Mexico DF Tel.: 5230-9500 mvanche7@televisa.com.mx
Panamá | Panamex. Calle W y calle 15 - Parque LeFevre Apdo. 451 Panamá 9 A Tel.: 221-7015/7018 panamex@sinfo.net
Paraguay | Distribuidora Koeti. Montevideo 693 - Asunción - Paraguay Tel.: 44-7724 koeti@conexion.com.py
Perú | Distribuidora Bolivariana. Av. República de Panamá 3835 - Piso 2 San Isidro - Lima - Perú Tel.: 441-2948 cecilia@dibosa.com.pe
Uruguay | Redesol S.A.. Ciudadela 1416 - Montevideo - Uruguay Tel.: 901-1184 redesol@adinet.com.uy
Venezuela | Distribuidora Continental. Edificio Bloque de Armas - Piso 9 Final Av. san Martín - Caracas - Venezuela Tel.: 451-2036 gerenciacomercial@dearmas.com

Sumario

Amasar es un arte 4

Panes Fáciles

Masa especial de manteca 8
Pistoletes de manteca 10
Sol con trocitos de queso 11
Trencitas de pimienta 12

Panes Integrales

Masa esponja integral 14
Pan de molde con semillas 16
Flautitas de girasol 17

Panes Enriquecidos

Masa de chicharrones 18
Bizcochos de chicharrones 20
Pan salteño 21

Variedad de Panes

Masa rápida para facturas 22
Gorditas de moka y frutas 24
Budín marmolado de algarroba 26
Pan de zanahoria y hierbas 28

Energía del amasado

Amasar correctamente tiene sus trucos, pero nada es mejor que tener las manos "calientes" (así se dice). Las preparaciones salen con la energía que cada uno le pone en el amasado. Con calor o sin él, hay un efecto notable en amasar a mano, sobre todo en el panadero, quien recibe su beneficio porque se siente bien y con alegría.

En este número damos técnicas conocidas y otras no tanto. El objetivo es estimular ese contacto íntimo con la masa viva y mejorar entonces el pan terminado. Haga la prueba y si no tiene mano "caliente" comience a amasar a buen ritmo y después me cuenta.

Seguimos explorando variantes de una sola masa. Esto casi siempre se hace en casa, amasamos una cantidad y entran dos panes en los moldes. Entonces surge la pregunta ¿y qué hacemos con este resto?

Así nace una creatividad obligada y común: fijarse en la heladera qué sobró, o comenzar a jugar con la masa y hacer figuras, o estirarla para hacer una pizza o un pan arrollado.

No sólo se trata de divertirse, también haca falta conocer lo que pasa adentro de esa masa, saber esperar los tiempos adecuados y respetar las temperaturas. Por eso seguimos dándoles variantes de masas con tiempos largos y explicaciones precisas para lograr una buena colonización de la masa ya que ella ¡está llena de vida!.

Y de esa vida depende mucho del buen sabor y la gracia del buen pan.

Pablo Perret
visite: www.artepan.com.ar

Equivalencias y medidas

Detallamos a continuación algunos conceptos que le pueden ayudar a sacarle dudas al momento de medir los ingredientes. De todas maneras, esto es siempre una referencia que se puede adaptar a cada receta.

HARINA
La harina no debe estar compactada y es mejor si está cernida.

1 taza	***250 cc***
4 tazas	***1 litro***

MANTECA
Primera opción: derretirla y medirla en cucharadas.
Segunda opción: colocar agua en una jarra de 1 litro, pero sólo hasta la medida de 500 cc. Agregar la manteca fría en pan: si alcanza la medida de 750 cc es porque hay 1 taza de manteca (250 cc). Sacarla y escurrirla.

LEVADURA
Medir con una cuchara sopera, tanto la fresca como la seca.
Prensada: desmenuzar y colocar en la cuchara o en el hueco de la mano (cuando tenga práctica).
10 g levadura seca = 25 g de levadura fresca

CAPACIDAD DE LAS CUCHARAS Y CUCHARITAS
La equivalencia es aproximada porque el tamaño de las cucharas varía según el modelo.

Las cucharas son soperas y se miden de tres maneras:
1 cucharada al ras
1 cucharada común
1 cucharada colmada

La cucharada común se obtiene de dejar caer lo que se quiere medir sobre ella o cuando al sacar la cuchara de un pote no se cae nada al levantarla con el producto.

CUCHARADITA
Se refiere a la medida de cucharadita de té, un poco más grande que la de café, y 1/3 de 1 cucharada sopera común.
1 cucharadita de té = 1/3 de cucharada sopera común
6 cucharaditas de azúcar = 2 cucharadas soperas
1/2 cucharada sopera = 1 y 1/2 cucharadita

GRAMOS DE 1 CUCHARADA DE DIFERENTES INGREDIENTES:
1 cucharada de azúcar = 21 g
1 cucharada de harina = 18 g
1 cucharada de miel líquida = 23 g
1 cucharada de aceite = 12,5 g
1 cucharada de manteca blanda = 15 g

REFERENCIAS

COMPLEJIDAD
Expresa la dificultad en tres niveles (si la mano levanta un sólo dedo la receta es fácil, si levanta dos dedos es de dificultad media y si levanta tres dedos es un poco más compleja). A medida que uno va adquiriendo destreza y conocimientos ¡todas las recetas se vuelven fáciles!. Éste último es nuestro objetivo con esta revista.

TIEMPO DE ELABORACIÓN
Indica el tiempo real de elaboración, ya que muchos procesos del pan los hace la levadura solita mientras que nosotros nos dedicamos a otra cosa.

TIEMPO TOTAL
Aquí se consigna el tiempo que se necesita desde que obtiene todos los ingredientes hasta que el pan está saliendo del horno. Tener tiempo para amasar nos llena de vida. Hay panes que demoran tres días pero valen la pena por el sabor y porque la espera nos llena de expectativa y dedicación a "eso" que vive en nuestra cocina.

HORNEADO
Acá encontrará el tiempo de horneado y la temperatura del horno.

RENDIMIENTO
Indica el rendimiento de esa preparación de acuerdo a las cantidades de ingredientes pedidos.

AMASAR ES UN ARTE

La buena técnica de amasado es una de las claves a la hora de obtener masas elásticas y livianas. Desarrollar la masa es parte del objetivo de amasar, pero también lo es conectarse con esta placentera y terapéutica acción. Amasar modifica nuestro estado de ánimo y produce panes únicos, imposible de reproducir por ninguna máquina. Es como lo que hace la abuela: por más que nos pase la receta con lujo de detalles nunca tendrá ese calor y amor que ella le pone ¡y que se nota!

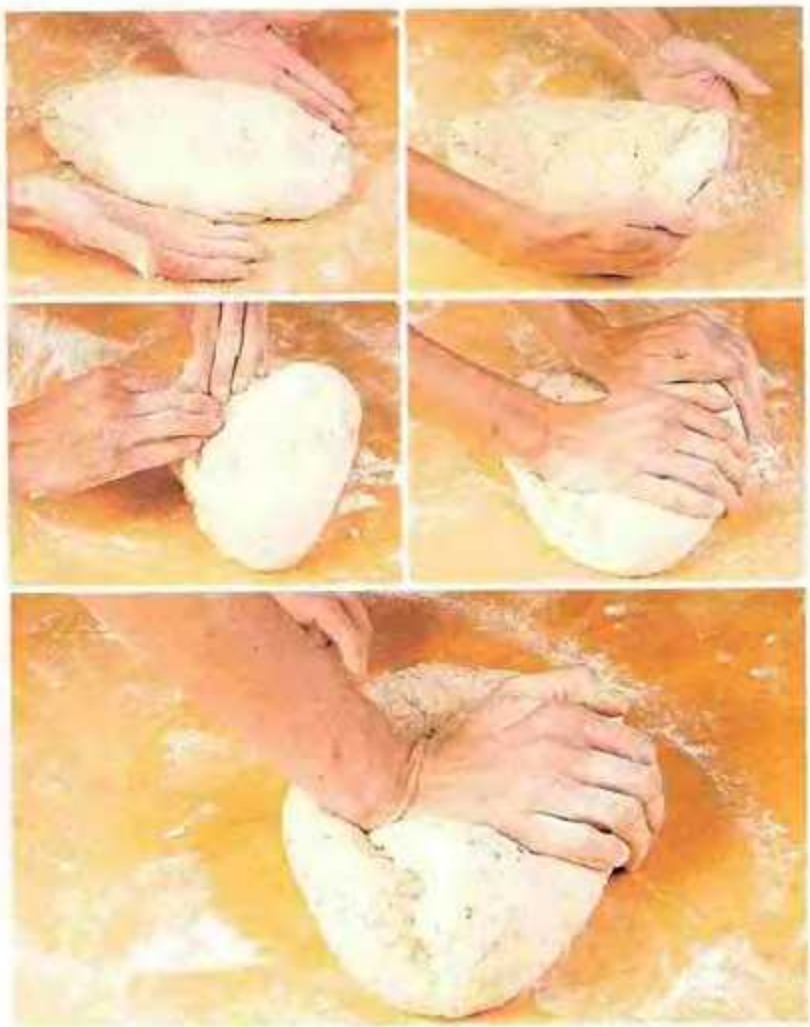
AMASADO DE TRES MOVIMIENTOS BÁSICOS

Se trabaja la masa en sucesivos pliegues y empujes, y dando siempre 1/4 de vuelta para orientar la porción de masa para un nuevo repliegue. Lo básico es plegar y empujar.

El pliegue se hace trayendo hacia nosotros el borde de la masa que está lejos; este movimiento es largo, sobrepasa al borde inferior y la masa queda doblada en dos.

A continuación, se empuja para unir y deslizar la masa. Este empuje se hace con la base de las palmas pero con una fuerza importante, de acuerdo al tamaño de la masa. En el caso de tener que trabajar con masas grandes es conveniente reclinarse con todo el cuerpo para no cansar los brazos. El movimiento es lento si la masa ya está espesa y rápido si todavia está floja.

Para amasar con el cuerpo podemos ubicar un pie más adelante y el otro más atrás. Hay que concentrarse en el movimiento desde la cintura. Este ejercicio me fue de mucha utilidad los años en los que amasaba para vender, entonces los bollos pesaban cerca de 6 kilos cada uno y el trabajo habia que hacerlo sobre varios bollos. En esos momentos no hay nada mejor que poner música y compartir la tarea.



MANOS & MESA

Al bajar la masa a la mesa tenemos que limpiar bien las manos con lo que falta incorporar de harina, que está quedando en la mesa. Todos estos restos se colocan debajo de la masa o en el sitio donde trabajaremos para que se incorporen en el acunamiento de la masa. Alrededor queda un aro de harina que iremos agregando de a poco.

Amasar con sentimiento

Podremos también amasar con música, trabajar con emociones que son energías invisibles que afectan al panadero y a la masa, produciendo un pan impregnado de otras vibraciones. También se puede palmear la masa al final del amasado, con las manos ahuecadas, o de plano sacar sonidos y ritmos de percusión, mejor entre varios y con una masa grande: esto produce un efecto notable de conexión y alegría, y además se calientan las manos y la masa.

Amasar es "amasarse" en un ir y venir, tiene el ritmo de la respiración, como las olas del mar, es tibio y húmedo, contagia ternura y silencio.

GOLPEAR LA MASA

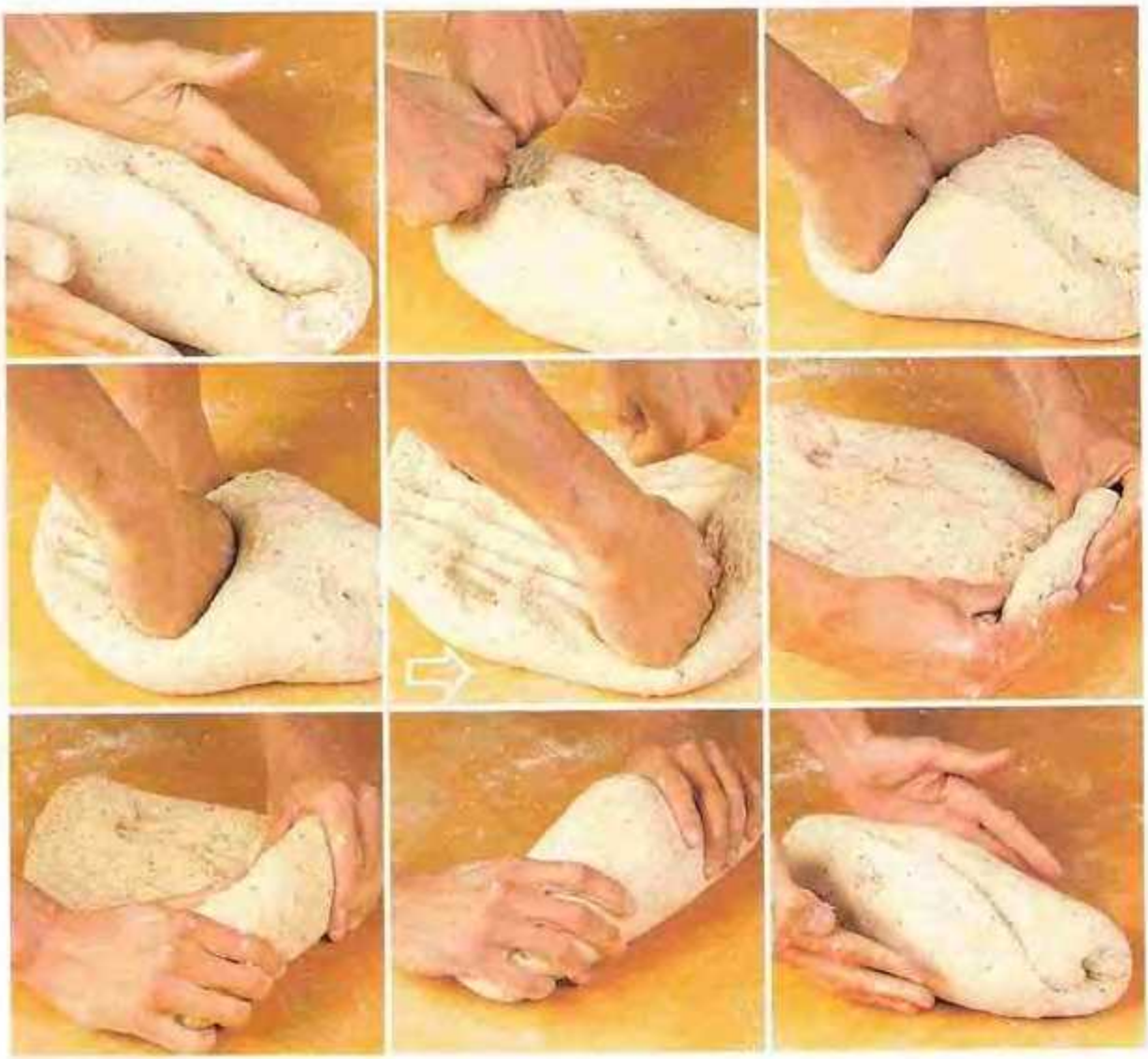
Hay muchas versiones sobre golpear la masa. Yo encuentro un placer especial en esta tarea. Pasamos del balanceo de un movimiento acunado y sensual a estallar la masa contra la mesa. Estos últimos son los golpes que nos despejan y que aflojan notablemente la masa para seguir el amasado unos minutos más. Este trabajo final deja a la masa con una consistencia firme y elástica, si había "ojos" en la masa es muy posible que desaparezcan y la superficie se torne lisa y suave.

Primero se arroja desde una pequeña altura para tomar confianza y luego, eligiendo bien donde arrojar la masa con fuerza. La estructura de las mesas se resienten con esta tarea y a veces se quiebran, por eso hay que elegir el rincón donde descansa la tabla en la pata o el sitio donde está reforzada para este movimiento contundente y liberador.

Se toma una porción de la masa ya espesa y firme (del final del amasado) y se la eleva sobre la cabeza y, mejor con los brazos estirados, desde allí se impulsa hacia la mesa, acompañándola hasta que se da el golpe (soltar casi cuando pega en la mesa). No se trata de dejarla caer, sino de impulsarla para que pegue fuerte. Esto lo podremos repetir dos o tres veces y enseguida amasamos un poco para ordenar el bollo que estará flojo y algo desparramado. Así repetimos la secuencia de movimientos: amasar y arrojar. Se siente agradable estirarse hacia arriba porque cambia la respiración y libera tensiones, esto en definitiva se nota en el ánimo del panadero y en el gusto de la masa.

Los niños siempre acuden con alegría en este momento y los adultos acompañamos su espontaneidad.

Amasado de nudillos para masas duras



Este amasado es para cuando ya se espesó bastante el bollo y necesitamos completar la acción; es una técnica descansada, complementa la técnica de arrojar y distiende los brazos con movimientos complementarios. Es interesante llevar la tensión a los hombros para percibir el movimiento y cómo nos afecta. Esto nos hace ver el amasado como una unión blanda y relajada.

Deberán seguir 3 pasos:

1. Comenzar caminando con los nudillos sobre la masa desde la zona más cercana y alejándose con "pasos" muy cortos. Realizar movimientos de muñeca para avanzar casi sin levantar los puños de la masa.

2. Una vez que la masa está estirada y larga, comenzar a enrollarla desde el borde lejano hacia nosotros. Enrollar apretadamente para que quede muy firme.

3. Colocar el rollo con el último pliegue hacia arriba y orientando la punta hacia nosotros. Y así, volver "caminar" sobre él, pausadamente, repitiendo los pasos.

Amasar modifica nuestro estado de ánimo y produce panes únicos.

Batido o amasado pegoteado

Aquí es donde se pone de manifiesto el arte panadero en su máxima expresión, batir una masa enriquecida en la mesa es una habilidad poco conocida. Se trata de amasar una masa floja sobre la mesa en movimientos rápidos de estirar hacia arriba y bajar, con los dedos y casi toda la mano pegoteada, la masa se estira y se devuelve a la mesa (esto la oxigena y desarrolla una elasticidad única en las proteínas). Al principio podremos hacerlo con una sola mano, continuamos haciéndolo hasta que comienza a despegarse entera (demora unos diez minutos). Tómese sus respiros, este movimiento poco frecuente cansa los brazos. Al final espolvorear con un poco más de harina y modele un bollito muy blando y elástico.

Amasado sobado

Esta técnica es muy común entre las señoras que hace años amasan pan en casa. Se trata de un movimiento similar a fregar la ropa, efectuando movimientos opuestos entre los brazos. Generalmente el brazo más fuerte toma la acción de ir y venir mientras el débil sujeta el extremo cercano. La masa se estira y desgarra sin preocupación, para enrollarla inmediatamente y volver a desgarrarla. Es un movimiento rápido. Cada tanto se espolvorea la mesa y se continúa trabajando con el borde grueso de la masa. La técnica suele hacerse hasta que se siente que estallan globitos en la masa porque ya se incorporó aire, como suele decirse, en forma mecánica.

Masa especial de manteca

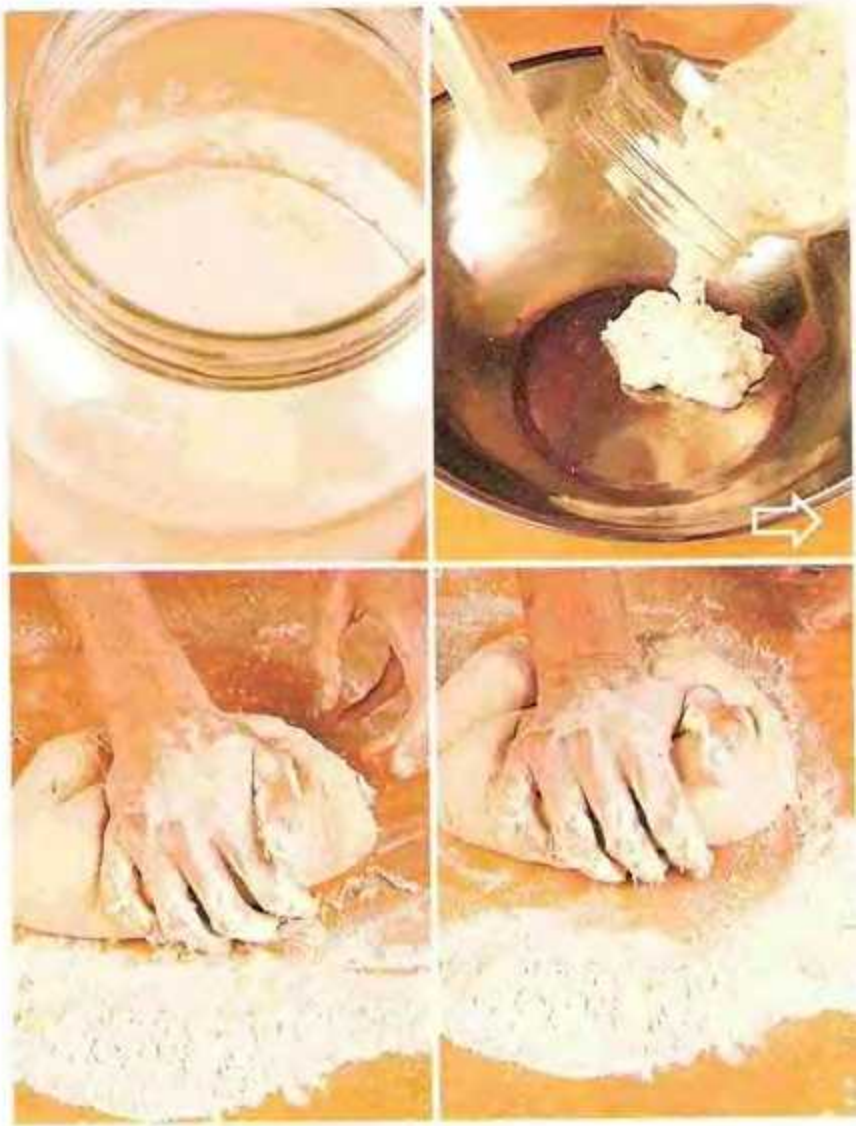
Esta masa es muy sabrosa y se recomienda especialmente para hacer variedades de panes pequeños para una fiesta o agasajo. La forma de hacerla combina la virtud de los productos lácteos con una buena fermentación, obteniendo unos pancitos deliciosos sin mucha dificultad.

Ingredientes

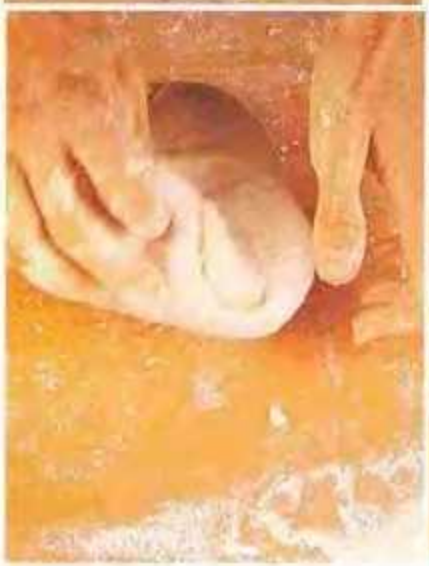
350 cc de leche a temperatura ambiente
2 tazas de harina 000
20 g de levadura seca o 50 g de la fresca
150 cc de leche caliente (40° C)
2 cucharaditas de sal fina
120 g de manteca
4 tazas más de harina (aproximadamente) para completar y amasar

Preparación

1. Coloque la leche a temperatura ambiente con la harina y la levadura en un frasco grande o en un bol, bata para unir e incorporar aire. Cubra sin apretar y deje reposar de 12 a 24 horas.
2. Al día siguiente agregue la leche restante, la sal y la manteca en trozos. Bata durante unos 5 minutos para oxigenar la masa y lograr elasticidad y agregue la harina de a poco hasta que se pueda amasar.
3. Baje a la mesa y trabaje para lograr una masa elástica y firme. Cubra y deje leudar durante 30 minutos. Continúe con los pasos de la preparación que quiera obtener: pistoletes, un sol de queso o trencitas de pimienta.



El gran secreto es el tiempo, esa adecuada espera que le confiere sabo como los mejores vinos y quesos.



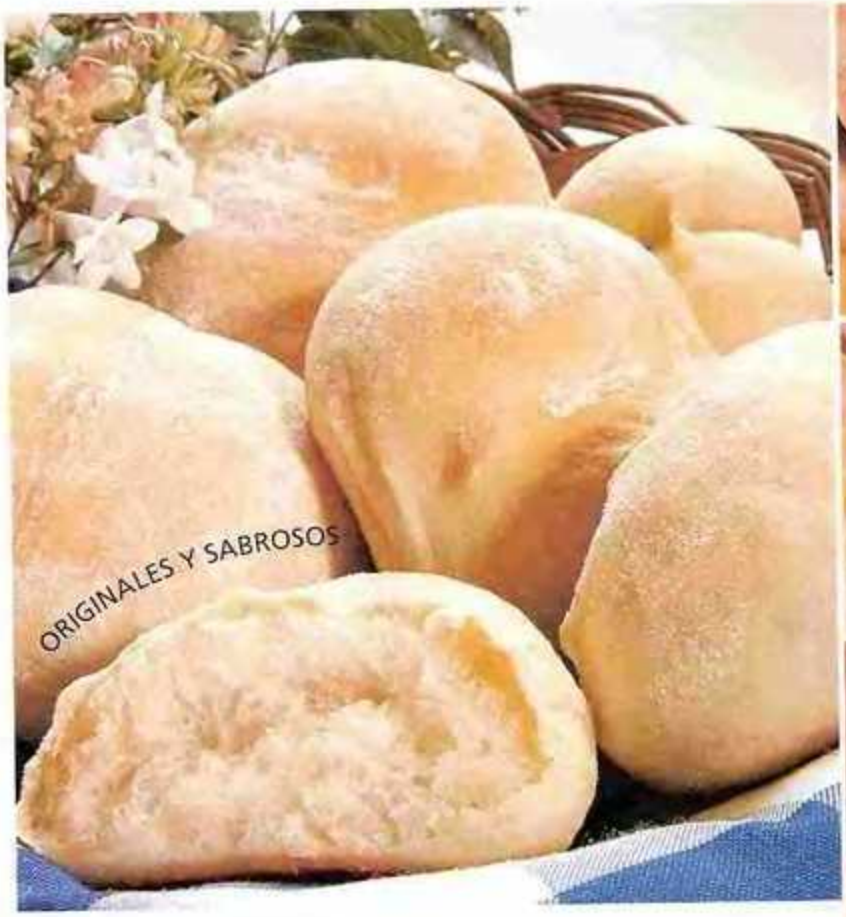
y aroma; así madura la masa

MASA A LA ANTIGUA

Masas como esta varían mucho, este es un ejemplo, debido a la fermentación prolongada y lactea tomentamos un sabor y una calidad nutritivo únicos

PISTOLETES DE MANTECA

Unos pancitos que podrían ser simplemente bolitas y tendrían mucho éxito. Aquí les ofrecemos una variante en la forma, de origen europeo, que se acostumbra hacer con una masa de grasa de cerdo.



INGREDIENTES

1 kg de masa especial de manteca

PREPARACIÓN

1. Tome una porción de masa especial de manteca y modele bollitos de unos 4 cm de diámetro (como una pelotita de golf). Acomode en la mesa en orden y deje leudar un poco cubiertos con un plástico.
2. Vuelva sobre el primero y coloque un poco de harina en la mesa, tómelo con cuidado para no deformarlo y ensúciele la cara de arriba en la harina. Apóyelo otra vez en la mesa y hunda un mango de cuchillo o de cuchara de madera casi hasta que se corte la masa.
3. Acomode en la placa separados por 1,5 cm y deje leudar un poco más. Hornear hasta que tomen color.

Sol con trocitos de queso

Con este pan se puede lucir poniéndolo en el centro de la mesa o llevándolo de regalo. Combínelo con una ensalada sin hojas acomodada en el centro.
Para su elaboración se utiliza cualquier masa, en este caso aconsejamos la salada especial de manteca , pero quedaría bien con la dulce de las gorditas.

Ingredientes

500 g de masa recién amasada (puede ser cualquier masa blanca o integral, también sugerimos la de las gorditas de esta revista).
100 g de queso de barra o cuartirolo
1 placa de horno tipo pizzera de 33 cm de diámetro y 1 espátula de metal

Preparación

1. Con la masa recién preparada, forme un bollo amasado y redondo como se suele hacer para cualquier pan. Una vez que la masa se afloja por acción de la fermentación, coloque en la mesa levemente enharinada, desinfle con los puños y estire con cuidado usando un palo de amasar hasta que tenga forma circular. La forma se le da girando la masa 1/4 de vuelta cada vez que se pone ovalada y volteándola para que no se pegue. Estire hasta que sea un círculo parecido a una pizza de unos 30 cm.
2. Ralle con rallador grueso unos pelos de queso en el centro del molde ya aceitado tratando de que queden repartidos en un área de unos 15 cm de diámetro.
Acomode a masa con cuidado apoyándola despacio desde un borde.
3. Realice primero dos rectas en forma de cruz y luego los cortes que completan y forman un diseño de asterisco de ocho puntas, dejando 3 cm entre los cortes y el borde del disco. Haga los cortes con suficiente presión para seccionar bien la masa y el queso que esta abajo.
4. Coloque el resto del queso cortado en cubitos, repartido en los 8 lugares y levante las puntitas para formar el sol, encerrando así el queso en cubos.
5. Cubra con un plástico para que leude y hornee a fuego fuerte hasta que el queso se dore y el que esta encerrado asome chorreándose un poco.
6. Mantenga el sol en la placa para trasladarla o déjela enfriar muy bien antes de pasarla a otro sitio ya que es una figura muy delicada cuando apenas sale del horno.

TRENCITAS DE PIMIENTA

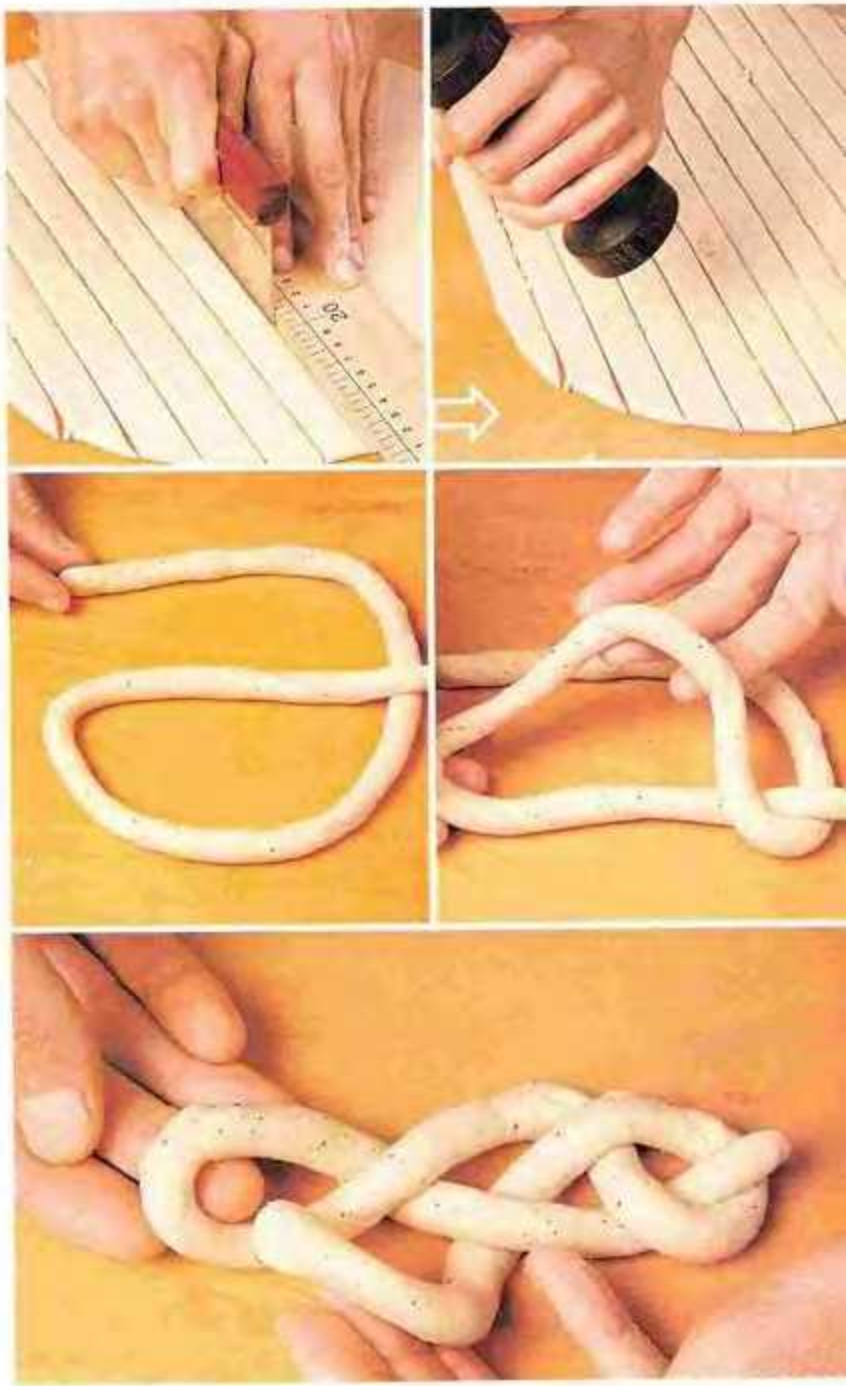
Una riquísima forma de utilizar la masa es modelar estas trencitas. Es un poco difícil pero también puede elaborar palillos o círculos, siempre delgados como un lápiz para que adquieran consistencia quebradiza. De esa manera el sabor se acentuará por la corteza levemente tostada que combina muy bien con su sabor lácteo y pimentado.

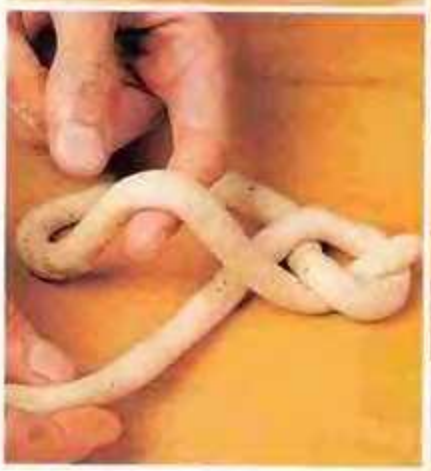
INGREDIENTES

600 g masa especial de manteca
Pimienta

PREPARACIÓN

1. Tome una porción de 500 a 600 g de masa especial de manteca, forme un bollo y deje leudar para que se afloje.
2. Apoye en la mesa espolvoreada con harina y baje la gasificación hundiéndole los puños. Estire con un palo de amasar, pero no espolvoree demasiada harina para que no se seque.
3. Recorte tiritas de 1 ó 2 cm. Las tiras de los bordes, por ser más cortas, se hacen más anchas; así rinden como las largas del centro. Espolvoree bastante pimienta.
4. Enrule y enrolle la masa para obtener bastoncitos largos y delgados como un lápiz. Forme las trencitas. Si no logra las trencitas, acomode en la placa con 3 cm de separación como simples grisines o forme rosquitas abiertas.
5. Hornear hasta que tomen color.





PARA HACER LAS TRENCITAS

Primero dibuje una letra "e" con el bastoncito de masa con la colita del rulo encima y comience a enrollar, observe que son sólo 2 movimientos, uno es voltear la cabeza de la "e" en dirección a la colita y luego es enhebrar la colita por el hueco. Imagine que la "e" está al revés y repita los pasos de verdad esta vez la vuelta de masa hasta donde esta la colita.

No haga una trenza apretada porque la gracia de estos panecitos es que queden crujientes. Acomode en la placa y deje leudar.

MASA ESPONJA INTEGRAL

La fórmula de esta masa fue practicada por años y nunca falló porque resuelve la dificultad de elaborar panes integrales con una miga abierta y elástica.

INGREDIENTES

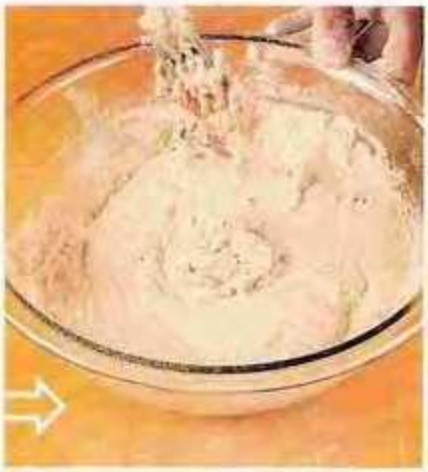
500 cm de agua tibia
3 tazas de harina integral
1 cucharadita de levadura
1/2 cucharada de sal gruesa
1 cucharada de miel
Más harina para amasar
(2 tazas aproximadamente)
3 cucharadas de aceite de girasol

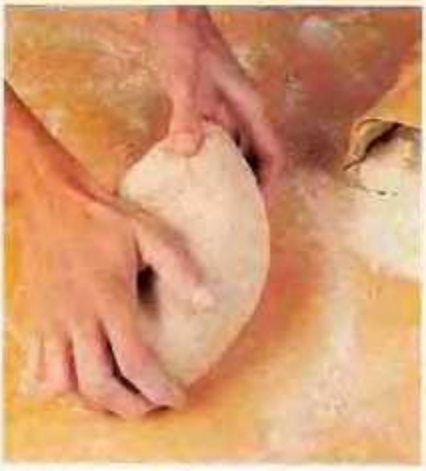
PREPARACIÓN

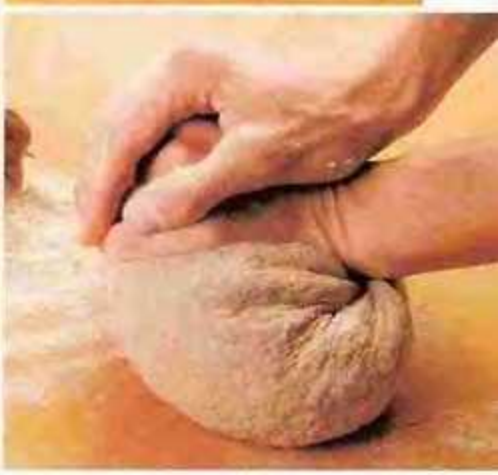
1. Mezcle en un bol los primeros 3 ingredientes para hacer una masa espesa pero que no se pueda amasar. Revuelva bastante y deje reposar durante 1 hora. A esto se llama "esponja"
2. Continúe agregando el resto de los ingredientes en el orden que aparecen y la harina de a poco, revolviendo y espolvoreando para obtener una masa firme para amasar. Agregue el aceite antes de bajar a la mesa. Revuelva un poco más para despegar la masa lo más limpiamente posible y vuelque en la mesa enharinada.
3. Trabaje enérgicamente durante 10 minutos, espolvoreando apenas harina en la mesa hasta que ya no se requiera. Utilice la espátula para raspar y levantar la masa pegada. Amase sobre estos restos para incorporarlos; amase y golpee. La masa tendrá una textura firme y elástica. Cubra con un plástico y deje leudar durante 1 hora.
4. Corte en porciones y modele los panes como se necesiten.

PAN INTEGRAL

La harina integral es de un valor nutritivo mucho mayor que el de la harina blanca, o la combinación de harina blanca y salvado. Prefiera las harinas integrales que son frescas, de un molino de la región y aun mejor las que están hechas con trigo orgánico.

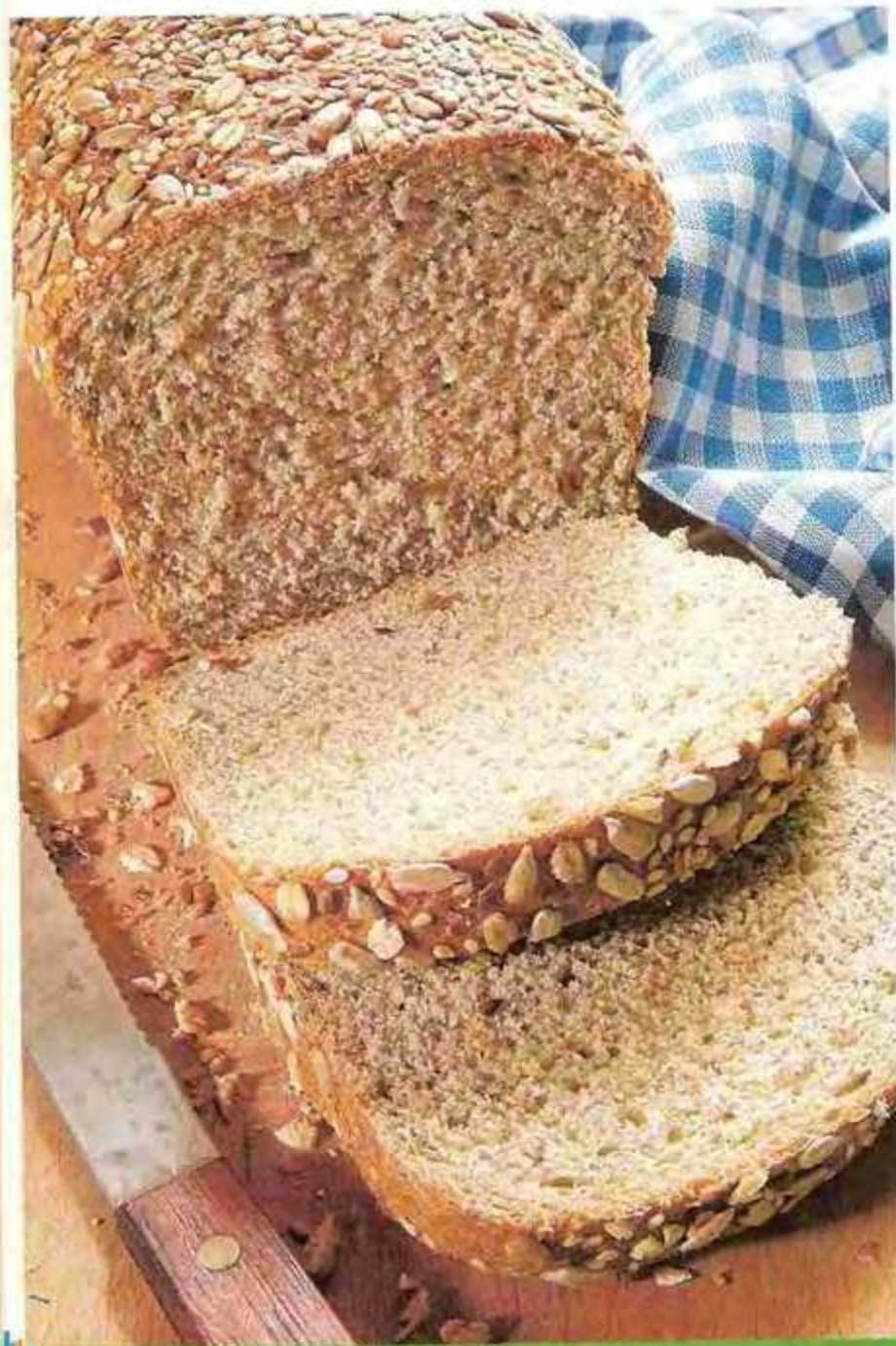






PAN DE MOLDE CON SEMILLAS

Un pan especial para dietas o para incorporar en nuestro menú y mejorar la calidad alimentaria haciendo tostadas a la mañana. También se pueden hacer canapés, sándwiches y pizzetas con rodajas del pan. Es un clásico mediterráneo frotado con ajo, con aceite de oliva y tomate. Prácticamente puede suplir muchas comidas y hacerlas más sanas con la ayuda de este pan "de soporte".



INGREDIENTES

2 cucharadas de semillas de lino
3 cucharadas de avena arrollada
3 cucharadas de semillas de girasol
2 cucharadas de sésamo
1 bollo de la masa integral de 1,5 kg
2 moldes grandes

PREPARACIÓN

1. Corte la masa en dos porciones, forme bolas bien armadas con la masa leudada y deje reposar durante 15 minutos para que se afloje.
2. Coloque las semillas en una sartén a fuego suave y revuelva unos minutos hasta que observe que están apenas tostadas.
3. Aplane el bollo con los puños y con un palo a un espesor de 1 cm. Salpique la masa con agua, distribuya la mitad de las semillas mezcladas y tostadas (estarán aún tibias) y enrolle.
4. Moje la masa salpicando y ruede varias veces sobre el resto de las semillas para que se peguen bien. Coloque en el molde y deje leudar hasta que casi doble el volumen.
5. Hornee a fuego moderado durante 1 hora o hasta que adquiera un color dorado parejo. Deje enfriar en una rejilla o cruzado sobre el borde del molde.

FLAUTITAS DE GIRASOL

COMPLEJIDAD
1 HORA
4 FLAUTITAS

INGREDIENTES

1 bollo de la masa integral de 1 y 1/2 kg
6 cucharadas de semillas de girasol

PREPARACIÓN

1. Corte la masa en cuatro porciones y forme bollos un poco alargados. Cubra y deje leudar durante 15 minutos.
2. Aplane y envuelva cada bollo formando un bastón del largo de sus placas. Moje una mano y pásela por la cara del bastón; esparza semillas en la mesa y ruede sobre ella la masa en un vaivén hasta que las semillas estén adheridas de manera pareja.
3. Coloque en la placa separando las flautitas cada 4 ó 5 cm. Haga unos tajos en diagonal y deje leudar hasta que observe que creció un poco. Coloque en el horno a fuego máximo de 20 a 30 minutos.

MASA DE CHICHARRONES

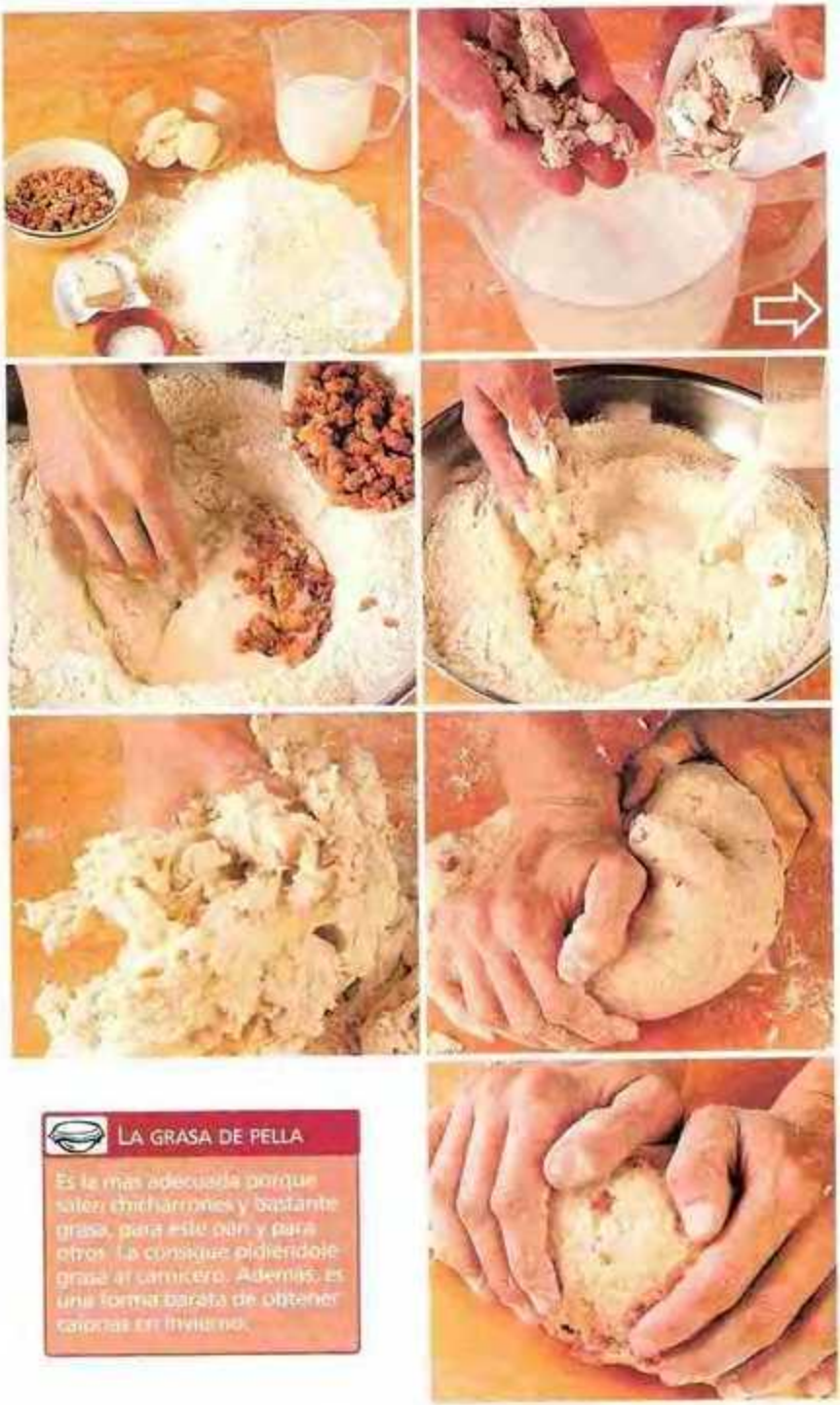
Un placer de campo; esta masa se convierte sola en una comida, no muy dietética, pero sabrosa y muy popular. Es de gran aceptación en toda Argentina y el resto de América.

INGREDIENTES

1 kg de harina común
500 g de grasa de pella (para obtener chicharrones y grasa)
50 g de levadura fresca
4 cucharadas de grasa derretida
1 cucharadita de sal gruesa
500 cc de leche
Agua

PREPARACIÓN

1. Entibie la leche, desmenuce la levadura en ella y bata con un tenedor hasta que no haya grumos. Agregue la sal sin revolver y deje reposar unos minutos.
2. Tamice la harina y coloque en la mesa en forma de corona. Agregue los chicharrones fríos y 4 cucharadas de grasa. Vaya tomando la preparación con los dedos mientras va agregando la leche.
3. Continúe tomando de a poco la masa hasta que acabe la leche. Amase sin incorporar toda la harina. Si hace falta agregue un chorrito de agua para aprovechar toda la harina que haya en la mesa.
4. Amase 10 minutos, sobando y acunando hasta obtener una pasta elástica y suave. Cubra y deje leudar durante 30 minutos.
5. Una vez leudada, corte en porciones y modele bolas amasando un poco o adelgace para obtener bizcochos como se explica en las páginas siguientes.



LA GRASA DE PELLA

Es la más adecuada porque sale con chicharrones y bastante grasa, para este pan y para otros. La consigue pidiéndole grasa al carnicero. Además, es una forma barata de obtener calorías en invierno.

Cómo obtener chicharrones

Corte la grasa en dados, coloque en una olla con 1/4 de taza de agua y 1/2 cucharadita de sal. Disuelva la grasa en el fuego y después de unos minutos incline la olla sobre un recipiente con un colador encima para sacar la grasa derretida, así no toma gusto a tostado. Continúe friendo los tejidos removiendo a cada rato hasta que estén dorados y crujientes. Cada tanto saque el exceso de grasa derretida. Esta operación produce mucho humo con olor fuerte que podría ser desagradable en una cocina chica o poco ventilada. Guarde la grasa derretida en un recipiente de barro o frasco para otros usos. La grasa al enfriarse se vuelve rígida.

Recipientes

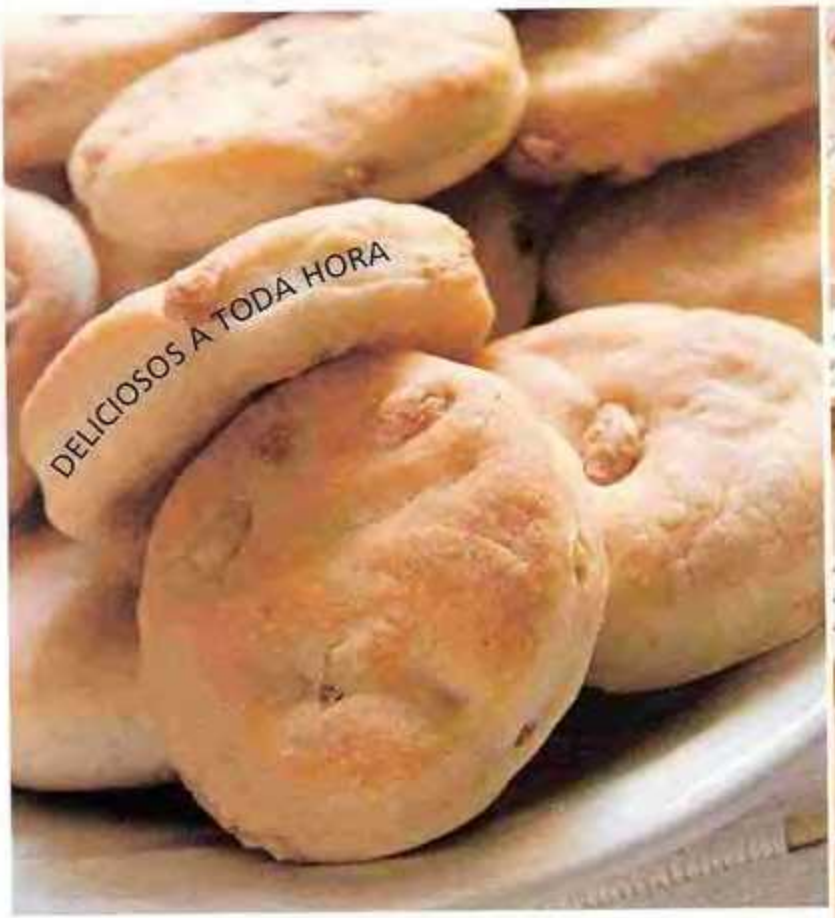
Tenga cuidado porque la grasa caliente podría derretir un envase de plástico o quebrar uno de vidrio.

TEXTURA INTERNA DESPUÉS DEL LEUDADO

MODELANDO BOLLOS DESPUÉS DEL LEUDADO

BIZCOCHOS DE CHICHARRONES

Estos panes son como los clásicos bizcochos de grasa que acompañan las tardes, pero caseritos y con chicharrones.



COMPLEJIDAD	
4 HORAS	
1 HORA	
30 min. 200° C.	
3 DOCENAS APROX.	

INGREDIENTES

1 masa de chicharrones recien amasada

PREPARACIÓN

1. Forme un bollo apretado con la masa de chicharrones y deje leudar cubierto con un plástico.
2. Aplane la masa sobre la mesa enharinada, primero con los puños y luego con las palmas para desgasificar. Amase con un palo de amasar; no importa la forma, sino que la masa salga delgada y pareja. Espolvoree harina para que no se pegue a la mesa ni al rodillo y llévela a 0,5 cm de espesor.
3. Recorte medallones con un corta pasta de 4 a 5 cm de diámetro o con el borde de un vaso chico. Acomode en la placa apenas engrasada.
4. Como opción, utilice los recortes para formar rosquitas delgadas.
5. Deje leudar, hornee a fuego moderado hasta que se doren (aproximadamente 30 minutos).

DOBLE COCIDO

La palabra bizcocho deriva del francés "biscuit" que quiere decir "cocinado dos veces" y se refiere a la manera de lograr unas galletas secas y duraderas. Luego de que toman el punto de cocción se sacan del horno y se dejan enfriar en la placa. Colocándolas de nuevo en el horno suave se secan sin llegar a quemarse.

PAN SALTEÑO

Tentador por su forma y delicioso. Este pan de origen norteño alegra la vista de la mesa e invita a partirlo fácilmente con la mano.

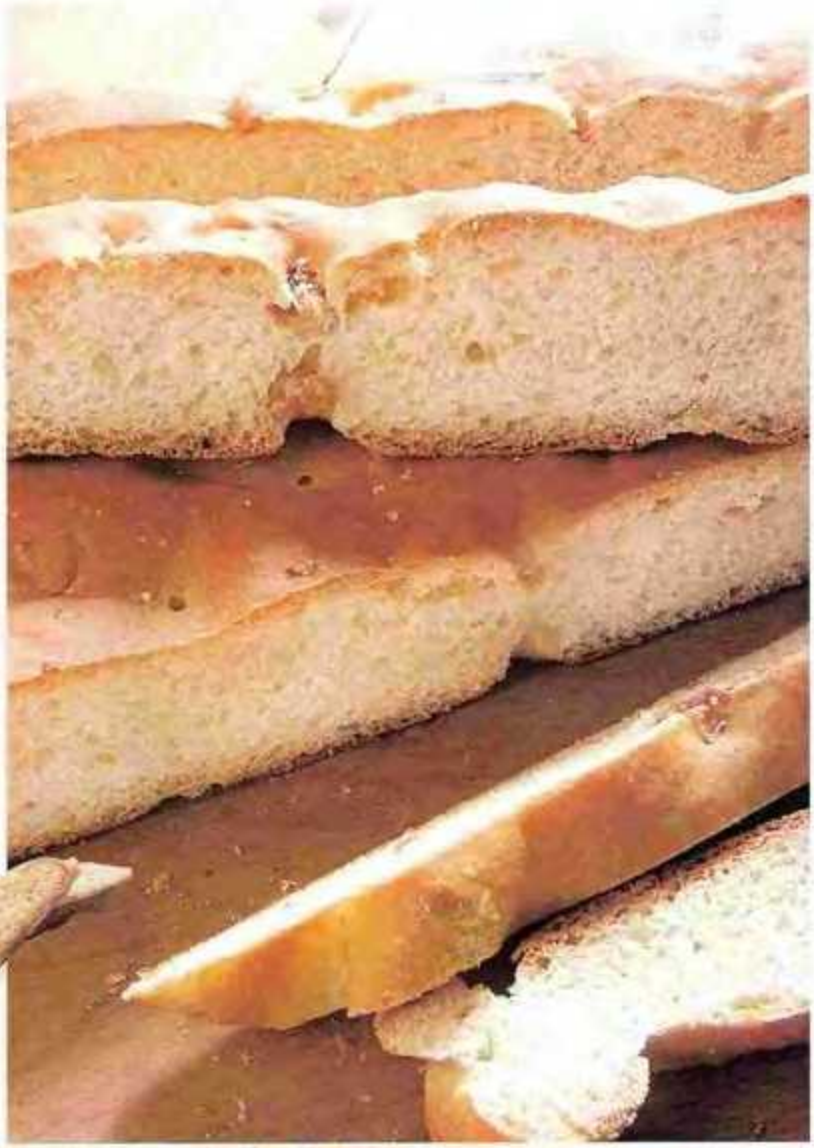
COMPLEJIDAD	
4 HORAS	
1 HORA	
30 MIN. 220 °C	
2 PANES	

INGREDIENTES

1 masa de chicharrones cortada en dos porciones

PREPARACIÓN

1. Apenas termina de amasar, corte la masa en dos porciones de 800 g, forme bollos bien parejitos, cubra con un plástico y deje leudar de 20 a 60 minutos.
2. Empuje la masa hacia abajo, primero con los puños y luego con las palmas. Termine de extender, lo más redondo posible, del tamaño de una pizza chica.
3. Traslade a la placa enharinada, y con un movimiento de los dedos, tome el borde apretando para darle forma de "pollerita". Deje leudar.
4. Antes de llevar al horno perfore con un palillo o un tenedor para evitar que se formen globos que se quemarían. Coloque en el horno caliente durante 30 minutos.



MASA RÁPIDA PARA FACTURAS

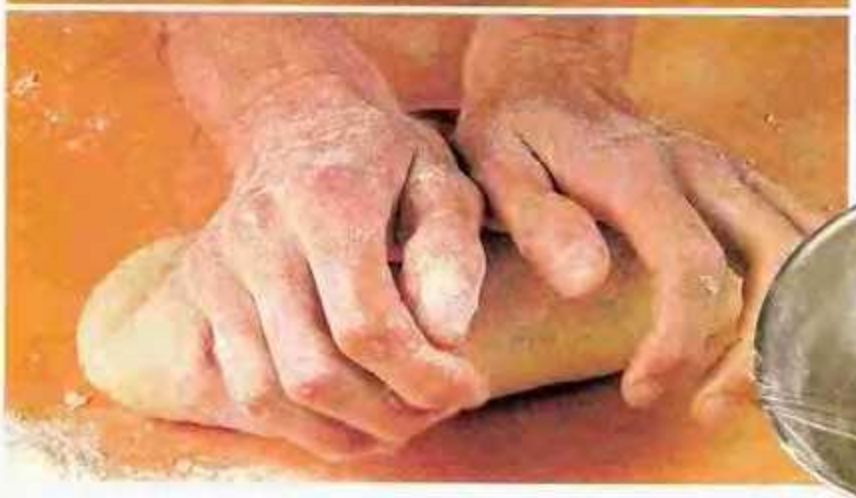
Una forma sencilla de hacer facturas rápidas y vistosas con una masa dulce simple. Es apta para otros usos como el sol de queso que mostramos en esta revista.

INGREDIENTES

500 g de harina blanca común
1 cucharadita de sal
1 cucharada de azúcar
1 sobre de levadura seca o medio cubo de levadura fresca
3/4 de taza de leche tibia
1 huevo
100 g de manteca

PREPARACIÓN

1. Coloque la harina en un bol, mezcle con la sal y el azúcar, abra un hueco en el centro y agregue la leche tibia revolviendo con un tenedor y tomando parte de la harina de alrededor para formar un cremita. Deje reposar durante 20 minutos hasta que se esponje.
2. Agregue el huevo y la manteca; trabaje con la mano para hacer una masa elástica con el método de amasado batido. Baje a la mesa y amase un poco más con el método de amasado acunado.
3. Forme un bollo y deje reposar. Para hacer las gorditas pese un bollo de 600 g (un poco más de la mitad) y reserve el resto para un sol u otras variedades.



ANIMARSE A INNOVAR

Esta masa puede servirnos para hacer infinidad de facturas. Suele suceder que uno le toma la mano a una masa, sale bien y la repite; se hace "amigo" de ella. En la página siguiente le damos un ejemplo de modelado y relleno original. Pero no se quede allí, recorra esta colección, y saque ideas para enriquecer su arte con esta masa. Hay miles de formas esperando en cada rincón de las revistas. Descubra su creatividad en un modelo nuevo, juegue un poco y ya verá, como los niños que con su ingenuidad y asombro crean maravillas de la nada.

GORDITAS DE MOKA Y DE FRUTAS

La originalidad de estas facturitas radica en el relleno aromático. Las rellenas de moka tienen un sabor delicioso, resultado de la combinación del cacao y el café. Y las frutales son sencillas de hacer y tienen un sabor único al combinar el membrillo con ralladura de cítricos.

INGREDIENTES

900 g de masa de facturas

Relleno de moka

en un bol pequeño mezcle:

3 cucharadas de azúcar impalpable
2 cucharadas de manteca
1 cucharada de chocolate de taza rallado
2 cucharaditas de café instantáneo
1/2 cucharada de maicena

Relleno frutal

En una ollita mezcle "en caliente":

100 g de dulce de membrillo
Ralladura de la cascara de 1 limón
Agua

Para decorar

Utilice almíbar aromatizado con ralladura de cáscara para las frutales, o miel liquida calentada.

PREPARACIÓN

1. Forme 1 bollo de 600 g o 2 de 450 g y deje reposar de 15 a 20 minutos para que al relajarse la masa pueda estirarla bien finita.

Aplane levemente con los puños sobre la mesa espolvoreada y termine de formar un disco bien delgado y redondo.

2. Mida y corte los ejes lo más exacto posible. Unte con una espátula flexible los rellenos tratando de cubrir con una capa uniforme y liviana. Los rellenos deben quedar corredizos, no pastosos. Para lograr esa consistencia, caliente el de moka y agregue agua al de dulce de membrillo.

3. Recorte en 6 fracciones cada cuarto de disco y recorte una entradita en el borde de cada triángulo. Enrolle y acomode en la placa enmantecada. Deje leudar y hornee a fuego moderado hasta que se doren apenas. Al salir del horno, pinte con la miel y el almíbar para decorar en caliente. Si el almíbar le quedó muy líquido espere a que se enfríen.

CONSEJO

Recortar la masa con el relleno puede ser dificultoso, es recomendable utilizar una espátula levemente aceitada en el borde de corte y hacer presión sin arrastrar la masa, cortando cada triángulo haciendo presión hacia abajo. Otra posibilidad es utilizar un cuchillo largo o una rueda de pizza.

MINI-FACTURAS ORIGINALES

BUDÍN MARMOLADO DE ALGARROBA

Este budín es de origen norteño, zona en la que abunda la algarroba y crecen muy bien los pomelos. La algarroba es un sustituto muy sano del chocolate; se obtiene de los algarrobos, cuya madera es muy preciada porque su tala brinda un enorme beneficio. Hay especímenes longevos, que llegan a los mil años de vida.

INGREDIENTES

3 huevos
1/2 taza de aceite
2 tazas de azúcar (o 1 taza de azúcar común y 1 taza de azúcar rubio)
2 tazas de harina leudante
2 tazas de harina de algarroba
1 cucharadita de polvo de hornear
Cantidad necesaria de leche
1 pomelo

PREPARACIÓN

1. Prepare cáscara glaseada de pomelo. Mezcle los huevos batidos con el aceite. Una en un bol pequeño la algarroba con el polvo de hornear y 1 taza de azúcar rubio. En otro bol similar, coloque la harina leudante con la taza de azúcar.
2. Vierta una parte de los huevos batidos en cada una de las preparaciones, mezcle y agregue leche de a chorritos para obtener una crema espesa.
En un molde de budín vierta de a cucharadas alternadamente junto a los trocitos de cáscara.
3. Hornee a fuego moderado de 40 a 50 minutos.

BUDÍN DE IBARRETA EN FORMOSA:

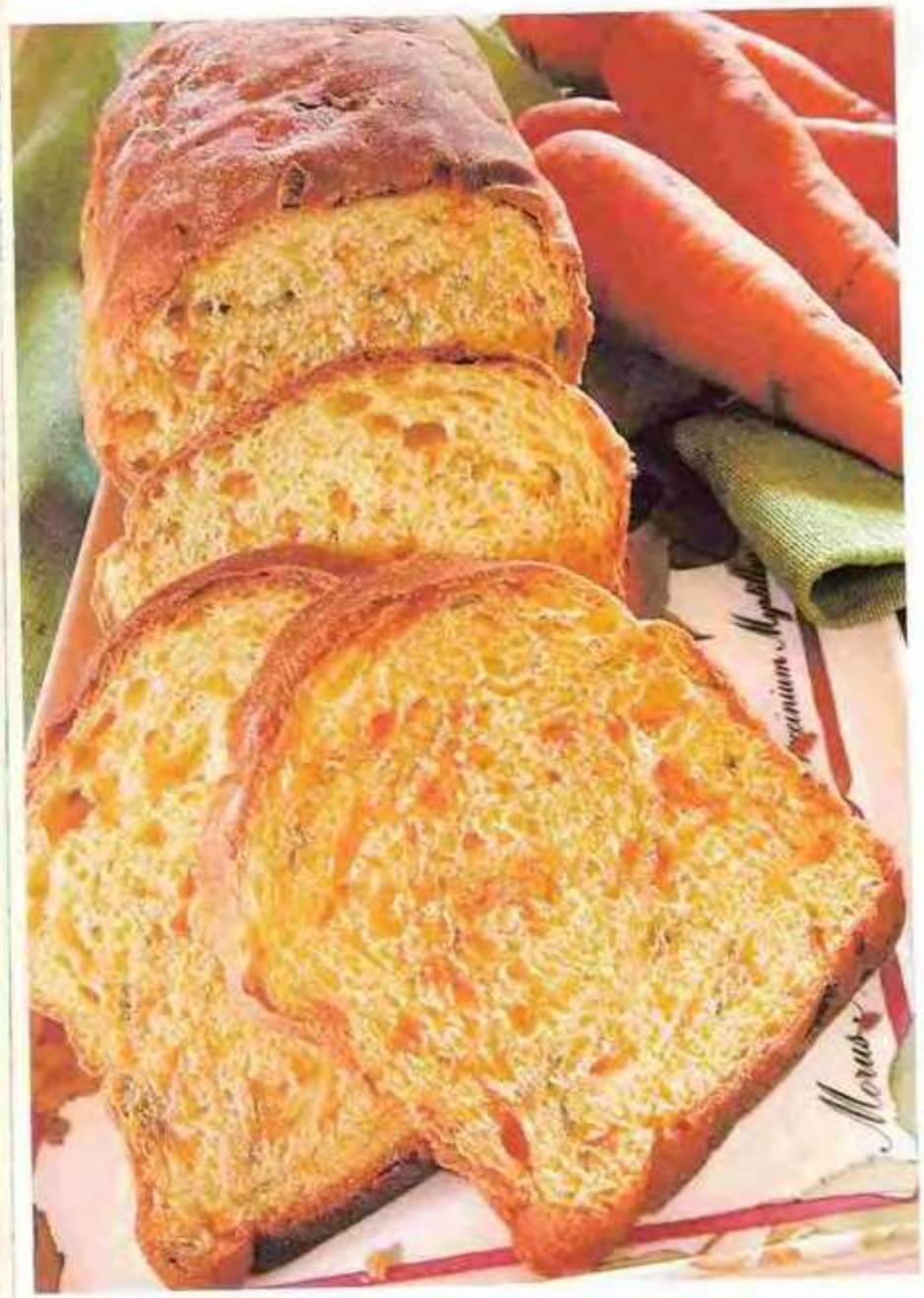
La receta original es un budín homogéneo de color marrón claro que no se dividen los colores como fruchos en esta versión. Si desea probarlo todo mezclado sólo una las partes secas y las húmedas por separado y combine.
Es distinto pero tan delicioso como el marmolado.

CÓMO PREPARAR CÁSCARA DE POMELO GLASEADA

Luego de exprimir los pomelos, corte la cáscara en trozos de 1 cm aproximadamente. Coloque en una olla y cubra con agua. Lleve al fuego hasta que comience a hervir, descarte el agua y vuelva a repetir dos veces más. Coloque azúcar en la olla de cáscaras escurridas y caliente mientras revuelve hasta que observe que se ponen transparentes y brillantes. Esparza en una rejilla o papel manteca para dejar enfriar. Si desea que estén más crocantes puede colocar al sol o en un horno tibio para que se sequen.

PAN DE ZANAHORIA Y HIERBAS

Panes como éstos tienen éxito por si mismos. Apenas salen del horno son escandalosamente apetecibles por su fragancia. Su cáscara es blanda y la miga elástica. El color dorado con motas naranjas por las zanahorias y verdes por las hierbas, junto con el aroma lácteo primaveral hacen de esta masa una fiesta en cualquiera de sus tres formas: como panes de molde, redondos medianos y pancitos individuales.



COMPLEJIDAD	
3 HORAS	
2 HORAS	
60 MIN. 200° C	
1 KG DE MASA	

INGREDIENTES

500 g de harina blanca
1 cucharada de sal
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de levadura
(10 g de seca o 25 g de fresca)
1 taza de leche tibia
1 cucharada de manteca a temperatura ambiente
200 g de zanahorias ralladas grueso
2 cucharadas colmadas de hierbas aromáticas picadas grueso
(perejil, albahaca, orégano, etc.)

PREPARACIÓN

1. En un bol grande, combine la harina con la sal y el azúcar. Abra el centro bien grande, vierta la leche y la levadura desmenuzada, y agite con un tenedor tomando parte de la harina de alrededor hasta formar una crema espesa. Recuerde que es importante batir para incorporar aire. Deje reposar durante 20 minutos.
2. Revuelva la mezcla con una cuchara de madera agregando la zanahoria rallada y las hierbas. Forme una masa espesa, baje a la mesa y continúe trabajando mientras espolvorea harina si fuera necesario.
3. Amase 10 minutos con intensidad. La zanahoria entrega humedad a la masa y va tiñéndola de un color crema anaranjado. Cuando ya no se

pegue, forme un bollo y cubra con un plástico. Deje leudar durante 1 hora.
4. Corte en porciones la masa, para hacer un pan de molde utilice 70 a 800 gramos, para panes redondos medianos corte en cuatro la masa y modele formas redonditas, acomode en el molde o en placa enmantecada y deje leudar.
5. Hornee el pan de molde una hora a fuego medio, o 30 minutos los pancitos a fuego más fuerte, siempre hasta que tomen color parejo.

Pancitos saborizados (desde una única masa,) para disfrutar en una reunión o copetín.

En el próximo número

EViA EDICIONES

Curso completo de

PANADERÍA *artesanal*

- **Tres técnicas básicas:** amasar pegoteado y masas de larga fermentación.
- **Panadería sana:** para hacer pan sin sal y de salvado.
- **Facturas fritas:** hechas de tres maneras diferentes desde una masa básica.

$4.90 6 NÚMEROS APARICIÓN MENSUAL

paso a paso TODOS LOS SECRETOS DE LA ELABORACIÓN

¡Juntá toda la colección!

N°3

N°5

N°6

6 NÚMEROS APARICIÓN MENSUAL

ArtePan
de PABLO PERRET

- CLASES DE PANADERÍA ARTESANAL
- FORMACIÓN MICROEMPRENDIMIENTOS
- CUATRO MODELOS DE HORNOS A LEÑA
- MOLINOS DE PIEDRA

ARTE-PAN SANO-PAN

TEL.: en Córdoba (03548)- 15567977
E-MAIL: pabloartepan@yahoo.com.ar
visite: www.artepan.com.ar